

# DESERTOS ALIMENTARES

Encontrar alimentos saudáveis pode ser tão difícil quanto descobrir um oásis no Saara

## O QUE SÃO DESERTOS ALIMENTARES?

Desertos alimentares são locais onde o acesso a alimentos in natura ou minimamente processados é escasso ou impossível, obrigando as pessoas a se locomoverem para outras regiões para obter esses itens, essenciais a uma alimentação saudável.

## IMPACTOS NA POPULAÇÃO BRASILEIRA



Pessoas consomem alimentos de acordo com oferta que encontram nas proximidades de suas residências, quer sejam frutas e verduras, quer seja *fast food* [1].



26% dos homens x 19% das mulheres paulistas analisados em estudo da USP comiam em restaurantes de *fast food* ao menos uma vez por semana [3].



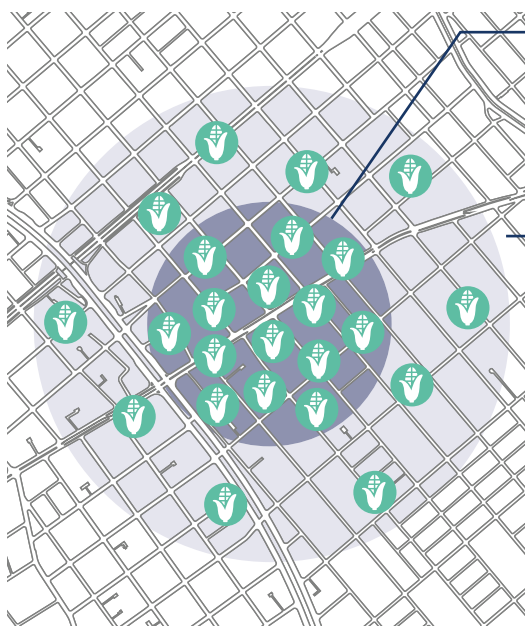
No Brasil, entre 2007 e 2017, casos de hipertensão cresceram 14,2% e os de diabetes, 61,8% [4]. Entre os jovens, a obesidade aumentou 110%.

ALIMENTANDO  
POLÍTICAS

## ONDE ESTÃO OS DESERTOS ALIMENTARES?

Bairros periféricos ou com baixos indicadores sociais são, em geral, locais onde o acesso a alimentos adequados é mais difícil [1]. Os moradores dessas regiões precisam ir até o centro da cidade ou a outros lugares com maior poder aquisitivo, onde ficam concentrados os hortifrutis, as feiras, peixarias, açougues, mercearias, supermercados, hipermercados e demais estabelecimentos onde é possível encontrar alimentos in natura ou minimamente processados.

**Em 12 de 21 capitais brasileiras**, o grupo de subdistritos em que existem uma quantidade menor de estabelecimentos que oferecem alimentos saudáveis, é também o grupo de menor renda. [2].



### Área central da cidade

Maior concentração de varejos de alimentos e de feiras-livres.

### Áreas periféricas

Maiores concentrações de pequenos comércios varejistas. Esses estabelecimentos comercializam, em sua maior parte, alimentos processados e ultraprocessados, e raramente alimentos in natura [1]. Isso mostra a ampla infiltração da indústria alimentícia, enquanto alimentos frescos e vindos direto do produtor têm dificuldades de penetração.

## POR QUE É IMPORTANTE ACABAR COM OS DESERTOS ALIMENTARES?

A dificuldade geográfica no acesso a alimentos nutritivos é um obstáculo significativo para que uma parcela considerável da população tenha uma alimentação adequada e saudável. Por isso, políticas públicas que incentivem a criação de feiras livres e de outros locais que facilitem o acesso a alimentos in natura ou minimamente processados pelas cidades, reduzindo as desigualdades, devem estar no radar dos gestores públicos: a alimentação saudável é condição intrínseca ao exercício da cidadania.

## COMO DEVE SER

- O Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde) define como ideal o consumo de uma maior quantidade de alimentos in natura ou minimamente processados e recomenda a redução de produtos processados e evitar os ultraprocessados. [5]
- **400g de frutas e hortaliças** é a recomendação mínima de consumo diário da OMS (Organização Mundial da Saúde). Isso equivale ao tamanho de, por exemplo, uma maçã, uma banana, uma cenoura, ¼ de uma cabeça de brócolis ou um tomate. [6]
- **Somente 10% dos brasileiros** conseguiram atingir essa meta diária, de acordo com a pesquisa de Orçamentos Familiares do IBGE ( Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) em 2009. [7]



In natura: alimentos frescos, obtidos diretamente da natureza, sem alterações.



Minimamente processados: alimentos frescos, obtidos diretamente da natureza, sem alterações.



Processados: produtos fabricados a partir do alimento natural, mas com a adição de sal ou açúcar.



Ultraprocessados: produtos transformados pela indústria, com pouco ingrediente natural e adição de vários ingredientes industriais e aditivos. [5]

## O QUE PODE SER FEITO

- Estimular que pequenos estabelecimentos comercializem mais produtos in natura
- Dedicar espaços públicos, como praças, para a criação de hortas comunitárias
- Oferecer produtos in natura na alimentação escolar em restaurantes populares e incentivar que o mesmo seja feito em refeitórios de empresas
- Criar meios para que as feiras livres cheguem até os desertos alimentares
- Regular o estabelecimento de restaurantes de fast food muito próximos uns aos outros, sobretudo em desertos alimentares

## REFERÊNCIAS

1. Duran, A. Ambiente alimentar urbano em São Paulo, Brasil: avaliação, desigualdades e associação com consumo alimentar. São Paulo, SP: Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo; 2013.
2. Brasil. Mapeamento dos Desertos Alimentares no Brasil. Brasília, DF: Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional.
3. Petro, G. Deserto Alimentar. São Paulo, SP: UOL; 2017. Disponível em: <https://tab.uol.com.br/deserto-comida/>
4. Brasil. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por Inquérito Telefônico. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2017.
5. Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2014.
6. Brasil. 5º Congresso Panamericano de Incentivo ao Consumo de Frutas e Hortaliças para Promoção da Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2009.
7. Brasil. Pesquisa de Orçamentos Familiares. Rio de Janeiro, RJ: IBGE; 2009.

Realização



Em parceria com

